

```

    <meta content="a7bc4edf-62b4-4662-8ddb-01d18407715f"
itemprop="recipeId">
    <meta content="" itemprop="recipeShareId">
    <meta content="False" itemprop="recipeIsFavourite">
    <meta content="0" itemprop="recipeRating">
    <table>
      <tr>
        <td>
          
          </td>
          <td style="vertical-align:top">
            <h2 itemprop="name">Selbst gemachte H&#228;nchen-Nuggets
auf cremiger Curry-Lauch-Pasta</h2>
            <div>
              Rezeptarten: <span
itemprop="recipeCourse">Hauptgericht</span>
            </div>
            <div>
              Kategorien: <span>Family</span>
              <meta content="Family" itemprop="recipeCategory">
            </div>
            <div>
              Sammlungen: <span>Hello Fresh</span>
              <meta content="Hello Fresh"
itemprop="recipeCollection">
            </div>
            <div>
              Quelle: <span itemprop="recipeSource">Hello Fresh
l</span>
            </div>
            <div>
              Portionsgr&#246;&#223;e: <span
itemprop="recipeYield">2 Portionen</span>
            </div>
            <div>
              Arbeitszeit: <span>40 Min.</span>
              <meta content="PT40M" itemprop="prepTime">
            </div>
            <div>
              Kochzeit: <span></span>
              <meta content="PT0S" itemprop="cookTime">
            </div>
          </td>
        </tr>
      <tr>
        <td style="vertical-align:top;width:250px">
          <h3>Zutaten</h3>
          <div class="recipe-ingredients"
itemprop="recipeIngredients">

```

<p>270g Pasta</p>  
<p>250g H&#228;hnchenbrustfilet</p>  
<p>150g Kochsahne</p>  
<p>10ml mittelscharfer Senf</p>  
<p>50g Panko-Mehl</p>  
<p>0,5 Porree</p>  
<p>1 Fr&#252;hlingszwiebel</p>  
<p>4g Gem&#252;sebr&#252;he</p>  
<p>2g Gew&#252;rmischung „Hello Curry“</p>  
<p>20g geriebener Hartk&#228;se</p>  
<p> </p>  
<p>Butter, &#214;l, Salz, Pfeffer</p>  
<p></p>

</td>

<td style="vertical-align:top">

<h3>Zubereitung</h3>

<div itemprop="recipeDirections">

<p>1. Vorbereitung</p>

<p>Erhitze reichlich <b>Wasser</b> im Wasserkocher.

Einen gro&#223;en Topf mit hei&#223;em <b>Wasser</b> f&#252;llen, <b>salzen</b> und aufkochen lassen.</p>

<p><b>Pasta</b> in das kochende <b>Wasser</b> geben und 10-11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgie&#223;en, dabei 125 ml [180 ml | 250 ml] auffangen.</p>

<p>W&#228;renddessen <b>H&#228;hnchenbrust</b> in kleine St&#252;cke schneiden, in einer gro&#223;en Sch&#252;ssel mit <b>Senf</b> und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] <b>Kochsahne</b> vermengen und mit <b>Salz</b> und <b>Pfeffer</b> w&#252;rzen.</p>

<p></p>

<p>2. H&#228;hnchen panieren</p>

<p><b>Panko-Mehl</b> in eine zweite gro&#223;e Sch&#252;ssel geben und die <b>H&#228;hnchenst&#252;cke</b> portionsweise hineingeben. Jedes Mal die Sch&#252;ssel etwas durchsch&#252;ttern, sodass die <b>St&#252;cke</b> von allen Seiten gut bedeckt sind. Panierte <b>St&#252;cke</b> aus der Sch&#252;ssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das &#252;brig gebliebene <b>Panko-Mehl</b> brauchst Du danach nicht mehr.</p>

<p></p>

<p>3. Gem&#252;se schneiden</p>

<p>Den halben [drei Viertel | ganzen] <b>Porree</b> l&#228;ngs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.</p>

<p>Wei&#223;en und gr&#252;nen Teil der <b>Fr&#252;hlingszwiebel</b> getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.</p>

<p><b>Porree</b> und wei&#223;e

<b>Fr&#252;hlingszwiebelringe</b> mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] <b>Butter</b> in dem gro&#223;en Topf aus Schritt 1 ca. 2 Min. farblos anschwitzen.</p>

<p>Mit abgemessenem <b>Pastakochwasser</b>,</p>

**Gemüse** und **„Hello Curry“** ablesen und ca. 3 Min. einkochen lassen.

4. Für die **Soße**

Restliche **Kochsahne** in den Topf geben und alles weitere 2 Min. kochen lassen, bis die **Soße** anfängt, etwas dicker zu werden.

Danach den **Hartkäse** untermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Pasta** mit der **Soße** vermengen.

5. Nuggets braten

3 EL [4,5 EL | 6 EL] Öl in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchen-Nuggets** darin portionsweise unter Wenden 5-7 Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Tipp: Das **Hähnchen** ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist.

6. Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem großen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und mit den **Hähnchen-Nuggets** servieren.

</div>

```

    </td>
  </tr>
</table>
<h3>Notizen</h3>
<div class="recipe-notes" itemprop="recipeNotes">
  <p>Was Du benötigst</p>
  <p>1 große Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 2 große Schüssel</p>
  <p>Tag 3 kochen</p>
</div>

```

</div>

```

<h3>Nährwertangaben</h3>
<div>
  Menge pro Portion
</div>
<div>
  Portionsgröße: 470g
  <meta content="470g" itemprop="recipeNutServingSize">
</div>
<div>
  Kalorien: 1088
  <meta content="1088" itemprop="recipeNutCalories">
</div>

```

```
<div>
  Fette gesamt: 40,19g
  <meta content="40.19" itemprop="recipeNutTotalFat">
</div>
<div>
  Ges&#228;ttigte Fetts&#228;uren: 16,24g
  <meta content="16.24" itemprop="recipeNutSaturatedFat">
</div>
<div>
  Kohlenhydrate gesamt: 122,66g
  <meta content="122.66" itemprop="recipeNutTotalCarbohydrate">
</div>
<div>
  Zucker: 10,42g
  <meta content="10.42" itemprop="recipeNutSugars">
</div>
<div>
  Eiwei&#223;: 56,5g
  <meta content="56.5" itemprop="recipeNutProtein">
</div>
<h3>Fotos</h3>
<div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
<hr />
```

</div>

From:

<https://wiki.eberproducts.com/> - **EBER-Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.eberproducts.com/doku.php?id=rezeptsammlung:hellofresh:haehnchennuggets&rev=1690544396>

Last update: **2023/07/28 11:39**

